



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Schulärztlicher Dienst

Ohaaa

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

No
04

*Dein
erstes
Mal...*

- verliebt?
- geküsst?
- berührt?

Ohaa
Foto-Lovestory



*Ein Foto mit
Folgen*

s.18

Ohaa Inhalt



Mein Körper verändert sich

s.10



Krankheiten/
Impfungen

s.32

- 4 Die Clique
- 6 www: The World Wide Web
- 8 Chatten
- 10 Mein Körper verändert sich
- 12 Die Mädchen-Seite:
Der weibliche Körper
- 14 Die Jungs-Seite:
Der männliche Körper
- 16 Das erste Mal verliebt
- 18 Foto-Lovestory:
«Ein Foto mit Folgen»
- 24 Küssen – deinen 1. Kuss vergisst du nie
- 26 Selbstbefriedigung
(Sex mit sich alleine machen)
- 28 Sex haben: Dein 1. Mal
- 30 Verhütungsmittel: Kondom und Co.
- 32 Sexuell übertragbare Krankheiten/
Impfungen
- 34 Du fragst, wir antworten ...
- 36 Adressen und Links



s.34

Du fragst,

wir antworten ...



Küssen – deinen
1. Kuss vergisst
du nie

s.24



Verhütungsmittel

s.30



Dein
erstes Mal s.28

Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
6. Auflage 2023

Text

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt, 2014

Gestaltung

bom! communication ag, Basel

Illustration

Sarah Weishaupt, Basel

Fotografien Foto-Lovestory

Mathias Stich, Basel

Die Clique

gemeinsam sind wir stark

Alle haben ihre Eigenheiten – die Summe dieser Stärken und Schwächen macht unsere Gruppe aus.

In einer Clique findest du Freunde mit gleichen Interessen (Musik, Kleidung, Hobbys), Ansichten (Religion, politische Gesinnung) oder mit den gleichen Problemen (Konflikt mit Eltern oder in der Schule). In deiner Clique fühlst du dich geborgen und wohl.

In schwierigen Situationen ausserhalb der Clique, z.B. bei Streit im Elternhaus oder Problemen in der Schule, findest du in deiner Clique Rat und fühlst dich verstanden. Die Clique selbst stärkt dein Selbstvertrauen und fördert auch deine Selbstständigkeit. Eine Clique bietet dir auch Gelegenheit, Kontakte zum anderen Geschlecht zu knüpfen.

Die Clique hat eigene Regeln, manchmal sind diese streng. Das kann dir das Gefühl von Dazugehörigkeit geben, dich manchmal aber auch unter Druck setzen.

Leider kann es auch sein, dass die Clique dich zu Unfug verleitet und du unter dem Druck der anderen Dinge tust, die du später bereust.

Versuche in solchen Situationen, stark zu sein und dich diesem Gruppendruck und dieser Dynamik zu entziehen.

Du wirst merken, dass sich mit dem Älterwerden auch deine Ansichten und Interessen ändern. Manchmal geht deine Entwicklung in eine andere Richtung als die deiner Clique. Dann kann es auch sein, dass du dich nicht mehr wohlfühlst und du dich von deiner Clique zurückziehst. Du lernst neue Kollegen kennen oder trittst einem Verein, einem Fussballclub oder vielleicht einer Band bei. Das gehört eben auch zum Aufbruch in die Welt der Erwachsenen.

Deine Rolle innerhalb der Gruppe ist geprägt durch deine Art und auch durch deinen Charakter.

So wie du dich gibst, bist du eher ...

... und, und, und – es gibt natürlich auch noch mehr Charaktere in einer Gruppe.

Der/die Positive

Der/die Positive: verbreitet immer gute Laune oder schlüpft in die Rolle eines «Clowns» und ist so verantwortlich für Humor und Fun.

Der Sündenbock

Der Sündenbock ist eher das schwächste Mitglied einer Gruppe und wird für alles Negative verantwortlich gemacht.

Der/die Stille

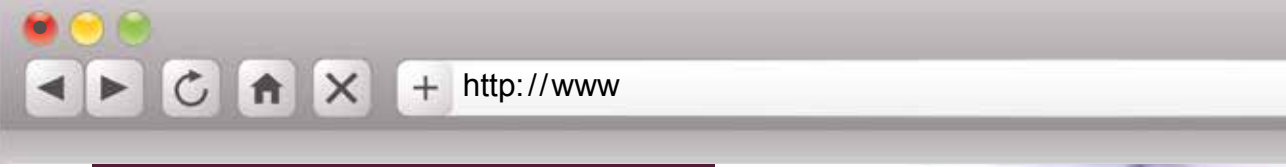
Der/die Stille: wird gerne von den andern als Berater zugezogen, hält sich selbst im Hintergrund.

Die Leaderin/der Leader

Die Leaderin/der Leader: ist beliebt und durch ihrer/seiner besondere Ausstrahlung gelingt es ihr / ihm, die Gruppe zu führen.

Der/die Mitläufer/-in

Der Mitläufer/die Mitläuferin: orientiert sich am Leader, drängt aber nicht in den Vordergrund.



www: The World Wide Web

Du surfst gerne im Internet, hast ein Profil bei Festzeit, Facebook oder einem anderen sozialen Netzwerk. Du schaust dir Filme auf YouTube an und lädst eigene Bilder hoch. Du kannst deine Freunde im Netz treffen und chattest mit ihnen und kannst dich mit Menschen aus der ganzen Welt unterhalten. Und vielleicht hast du auch schon mal im Netz mit jemandem geflirtet.

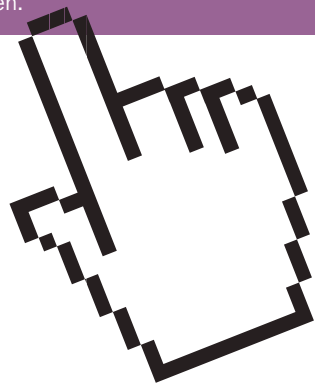
Das Internet ist ein wichtiger Bestandteil in deinem Leben und bietet dir viel Wissenswertes für die Schule und viel Spass für deine Freizeit.

Doch wie im wirklichen Leben gibt es im Internet Regeln und Gefahren.



Virtuelles ist real!

Dein Verhalten im Netz ist Teil deines wirklichen Lebens. Alles, was du ins Internet stellst, hinterlässt Spuren. Und was einmal im Internet ist, kann kaum gelöscht werden. Es bleibt für immer im Netz. Deshalb überlege dir gut, was du wie und wo ins Internet stellst, und nütze die Einstellungsoption deines sozialen Netzwerkes für mehr «Privatsphäre», damit auch wirklich nur deine Freunde dein Profil sehen können.



Regeln und Verbote

Vielleicht bist du auch schon mal auf einer Seite gelandet, welche pornografische oder gewalttätige Szenen abgebildet hat. Genauso viel Wissen und Erfreuliches, wie das Netz zu bieten hat, genauso viel Verbotenes und Grausames findest du darin.

Du selbst kannst dich strafbar machen, wenn du solche Filme weiterschenkst oder verlinkst. Dies gilt übrigens genauso für SMS und MMS, die du übers Handy verschickst!



Weisst du, dass ...

- ... es verboten ist, pornografische oder gewalttätige Bilder oder Filme auf dem Handy zu haben?
- ... teure Nummern oder teure Abos für Klingeltöne bei Jugendlichen oft zur Verschuldung führen?
- ... du das, was du ins Netz stellst, kaum noch löschen kannst?

Chatten



Das englische Wort «chatten» bedeutet auf Deutsch «plaudern» und ermöglicht es dir, dich im Internet mit Freunden zu unterhalten, auch wenn diese sich in diesem Moment vielleicht gerade am anderen Ende der Welt aufhalten. Viele haben am Computer eine Kamera (Webcam) installiert, damit man sich beim Chatten auch gegenseitig sehen kann. Vielleicht hast du sogar schon die Möglichkeit, direkt mit deinem Gegenüber, das du via Webcam siehst, zu sprechen anstatt zu schreiben (Videotelefonie).

In Chaträumen (Chatrooms) kannst du dich mit Freunden oder auch mit Fremden unterhalten. Andere Personen, die sich auch in deinem Chatroom aufhalten, können aber alles mitlesen. Wenn du willst, dass niemand mitliest, dann kannst du «flüstern», das heisst, du triffst dich nur mit einer Person. In deinem Chatroom gibt es Regeln, an die du dich halten musst, diese erfährst du bei der Anmeldung. Wenn du dich nicht an diese Regeln hältst, wirst du ausgeschlossen.

Neben Chatrooms gibt es verschiedene andere Möglichkeiten, im Internet miteinander zu plaudern. Zum Beispiel über das Instant Messaging. Im Unterschied zu Chatrooms können hier zwei Personen in einem eigenen Dialogfenster miteinander plaudern, und es gibt keine Moderatoren, die das Ganze beobachten wie in einem Chatraum. Zum Instant Messaging gehören zum Beispiel Skype und ICQ oder MSN.



Commands

Vorsicht beim Chatten



Für viele ist Chatten eine lustige Freizeitbeschäftigung. Beim Chatten mit fremden Personen musst du aber aufpassen: Glaube nicht alles, was dir jemand erzählt, du kannst nie wirklich sicher wissen, wer dein Chatpartner in Wahrheit ist. In manchen Chatrooms kann es passieren, dass Kinder und Jugendliche sexuell belästigt werden oder aufgefordert werden, intime Informationen von sich preiszugeben. Durch die Anonymität und die Möglichkeit eine andere Person zu sein, fällt es leicht, jemanden zu erpressen, zu bedrohen, zu beleidigen und zu mobben (Cyber Mobbing). Um dich zu schützen, ist es wichtig, dass du keine persönlichen Angaben über dich machst, sodass niemand darauf kommen kann, wie du heisst und wo du wohnst.



TIPP

Richtig chatten

Mit easy Regeln relaxed im Netz

- 1 Gib nie deinen richtigen Namen an, erfinde einfach einen lustigen oder spannenden **Fantasienamen**.
- 2 Wenn der andere dich nervt oder belästigt oder dir unwohl wird, **verlasse den Chat** und erzähle es jemandem, dem du vertraust.
- 3 Schicke **keine Bilder oder Adressen** von dir oder deinen Bekannten weiter, du weisst nie, wem sie in die Hände geraten können. Nimm auch keine Bilder von fremden Personen an.
- 4 Lass dich **nicht auf ein Treffen** ein, auch wenn du das Gefühl hast, die Person ist nett. Wenn du dich unbedingt treffen willst, nimm einen Freund oder eine Freundin mit und gehe an Orte, wo auch andere Leute sind. Zum Beispiel in ein Café.
- 5 Glaube nicht alles, was dir jemand erzählt. Du kannst nie wirklich sicher wissen, wer dein Chatpartner in **Wahrheit** ist.
- 6 Falls du belästigt, bedroht oder sogar verfolgt wirst, **verschweige es nicht**. Am besten speicherst du die Bilder oder Drohungen, die du erhalten hast, und zeigst sie deinen Eltern, anderen Vertrauenspersonen oder der Polizei. Dir muss das nicht peinlich sein, du bist das Opfer und kannst nichts dafür.

Das Handy

Die technologische Entwicklung der Handys ermöglicht es uns heute, im Internet zu surfen, Filme zu drehen und Tonaufnahmen zu erstellen. Doch auch dabei gibt es strenge Verbote. **Es ist nicht erlaubt, aus dem Internet Gewalt- und Pornovideos herunterzuladen («Snuff-Videos»), selbst inszenierte Gewaltszenen («Happy Slapping») zu filmen oder beleidigende Anrufe zu tätigen oder derartige SMS (E-Bullying) zu versenden.**

Die Chatsprache

Wahrscheinlich hast du auch schon mal ein «Smiley», Emoticons oder Abkürzungen verwendet, wenn du eine SMS oder ein Mail geschrieben hast. Mittlerweile existieren ganz viele dieser Symbole und Abkürzungen. Die wichtigsten kannst du hier nachlesen:

- :-) **lachen, lustig, happy**
- :-* **freundschaftlicher Kuss**
- :-(**traurig, verärgert, unzufrieden**
- ;-) **neckend, zwinkern, flirty**
- :-p **streckt die Zunge heraus (nett gemeint)**
- :-D **laut lachen, extrem erfreut**
- :-O **erstaunt, erschrocken**
- :-I **kein Interesse**
- *g* **grinsen**
- *lol* **laugh out loud – laut lachen**
- cu **see you – bis später, wir sehen uns**
- thx **thanks – danke**
- 4u **for you – für dich**
- ka **keine Ahnung**



Mein Körper verändert sich

Die Zeit während des Übergangs von der Kindheit zum Erwachsensein heisst Pubertät. In diesem Lebensabschnitt verändert sich dein Körper besonders intensiv. Die Jungs können Kinder zeugen, die Mädchen können schwanger werden. Neben äusserlichen Veränderungen finden auch im Körperinneren Veränderungen statt. Auch «seelische» Neuerungen sind typisch für diese Zeit.

Die Pubertät beginnt im Alter von etwa 10-12 Jahren, bei den Mädchen beginnt sie oft früher als bei den Jungs. Mit ungefähr 18-20 Jahren endet diese aufregende Lebensphase. Beginn und Verlauf können sehr unterschiedlich sein.

Hier findest du die wichtigsten körperlichen Veränderungen in den entsprechenden Altersstufen:

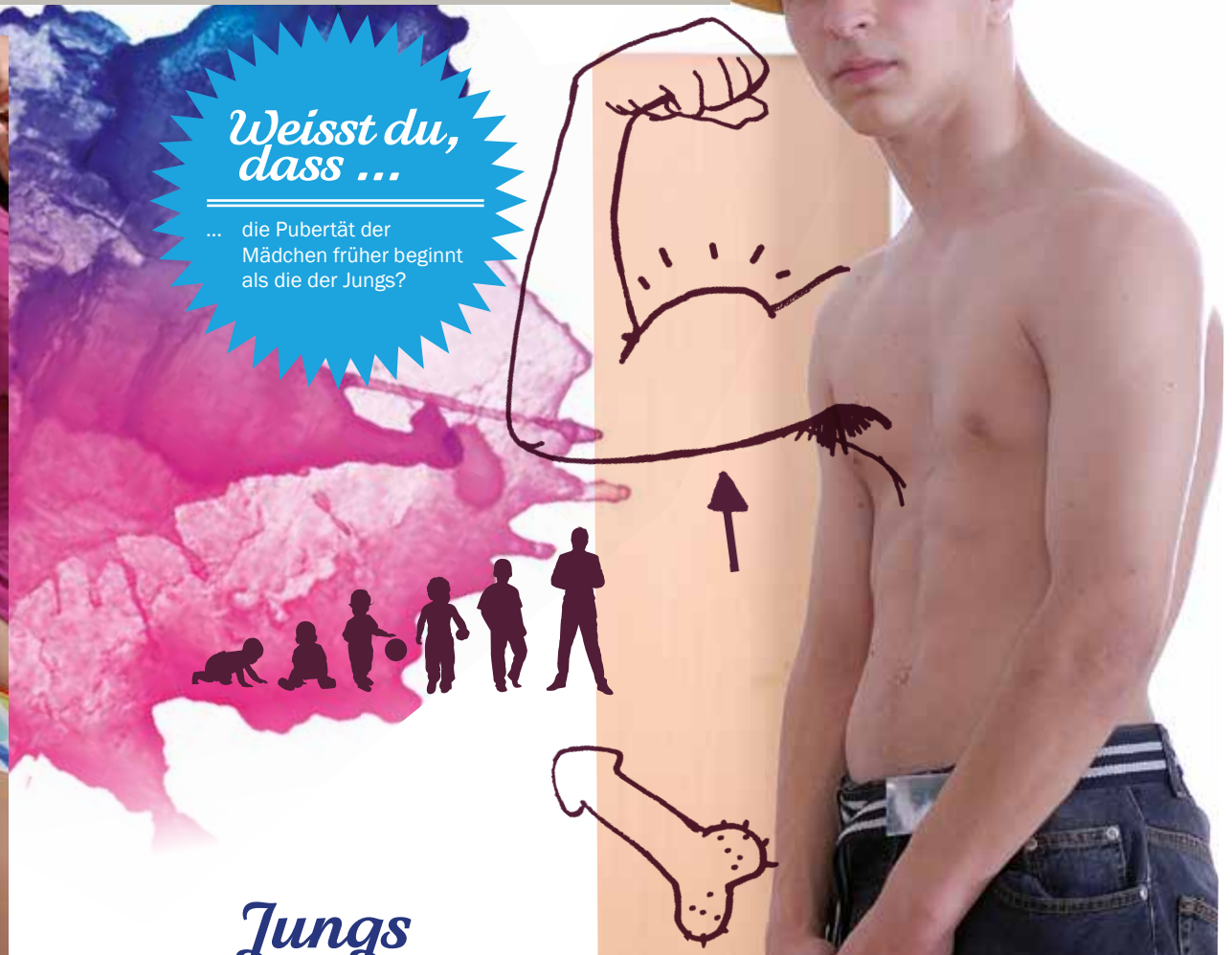


Mädchen

| Alter | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Wachstum der Schamhaare | | | | | | | | | | | |
| Beginn der Monatsblutung (Menstruation) | | | | | | | | | | | |
| Wachstum der Brüste | | | | | | | | | | | |
| Voll entwickelte Brüste | | | | | | | | | | | |
| Wachstumsschub (Körpergrösse) | | | | | | | | | | | |

Weisst du, dass ...

... die Pubertät der Mädchen früher beginnt als die der Jungs?



Jungs

| Alter | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Wachstum der Schamhaare | | | | | | | | | | | |
| Erster Samenerguss | | | | | | | | | | | |
| Wachstum des Penis | | | | | | | | | | | |
| Voll entwickelter Penis | | | | | | | | | | | |
| Stimmbruch | | | | | | | | | | | |
| Bart beginnt zu spriessen | | | | | | | | | | | |
| Wachstumsschub (Körpergrösse) | | | | | | | | | | | |

Die Mädchen-Seite

Der weibliche Körper

sexy!



Binde mit «Flügelchen» :-)

Menstruation

Eine der grössten Veränderungen im Leben einer jungen Frau ist die Monatsblutung (wird auch «Menstruation» oder «Periode» oder «Regelblutung» genannt).

Lange bevor deine Periode kommt, wirst du aber schon einen weisslichen Ausfluss aus der Scheide bemerken. Diese Flüssigkeit nennt man «Weissfluss» und ist völlig normal.

Durch die beginnende Geschlechtsreife (im Alter von etwa 11–14 Jahren) wird dein Körper für die Möglichkeit, ein Baby zu bekommen, vorbereitet, indem sich in der Gebärmutter die Schleimhaut verdickt und im Eierstock eine Eizelle heranreift. Wird die Eizelle beim Geschlechtsverkehr befruchtet, kann sich ein Kind entwickeln. Wird die Eizelle nicht befruchtet, dann wird die Schleimhaut wieder abgebaut und gelangt als dickes Blut durch

den Scheideneingang nach aussen. Wenn Mädchen diesen Vorgang das erste Mal spüren und die Blutung sehen, kann es Angst und Sorge machen. Diese Blutung ist aber ganz normal und gehört ab jetzt zum Leben einer normalen, gesunden jungen Frau.

Von nun an passiert dies regelmässig 1 Mal pro Monat – deswegen der Name «Monatsblutung» – und sie dauert zwischen 3 und 7 Tagen und kann mit einem leichten Unwohlsein verbunden sein.

Mithilfe einer Binde, einer Slipeinlage oder einem Tampon wird das Blut der Monatsblutung aufgesaugt. So kannst du dich frei bewegen. Aus hygienischen Gründen ist es wichtig, die Einlage oder den Tampon mehrmals täglich zu wechseln und täglich zu duschen.

Tampon



TIPP

Gegen das Unwohlsein während der Periode kannst du eine warme Bettflasche auf den Bauch legen oder, falls die Schmerzen sehr stark sind, auch eine Schmerztablette einnehmen.



Wichtig: Gerade bei jungen Frauen kommt die Periode noch unregelmässig – es kann sein, dass du schon nach 3 oder erst nach 6–7 Wochen wieder blutest!

Mythos

«Der Tampon kann leicht herausfallen oder in der Scheide verloren gehen.»

Falsch! Wenn du den Tampon so weit du kannst, in die Scheide schiebst, wird er durch die Muskulatur gut festgehalten und fällt nicht raus. Verloren gehen kann er nicht, da die Scheide nach oben hin fast zu ist. Am Faden kannst du ihn einfach wieder rausziehen.

Fettanlagerung/ Beckenwachstum

Durch Hormonaktivität kommt es bei Mädchen in der Pubertät oft zu ausgeprägten Fettanlagerungen. Das Becken wird breiter. Beides sind normale Entwicklungen und bereiten den Körper fürs Kinderkriegen vor.

Vagina (Scheide mit Schamlippe und Klitoris)

Weibliches Geschlechtsorgan. Während der Pubertät vergrössern sich die Schamlippen. Ihre Haut wird meist etwas runzlicher und ihre Farbe dunkler. Die Klitoris (Kitzler) sitzt am oberen Ende der Schamlippen und ist meist von einer Art Vorhaut verdeckt.



Weisst du, dass ...

... du während der Menstruation nicht literweise Blut verlierst, sondern nur etwa 1–2 dl, also nur eine kleine Tasse voll?

Launenhaftigkeit/ Stimmungsschwankungen

Vermehrte Hormonproduktion während der Pubertät kann bei Mädchen und Jungs zu gelegentlichen Stimmungsschwankungen und Launenhaftigkeit (oder schlechter Laune) führen.

Brustwarzen

Im Alter von ca. 10–11 Jahren beginnen die Brustwarzen grösser zu werden und hervorzutreten. Auch verändert sich die Farbe (Pigmentierung). Es gibt eher helle bis zu sehr dunklen Brustwarzen, je nach hellem oder dunklem Hauttyp.

Brüste

Wie die Brüste einer erwachsenen Frau aussehen, ist durch genetische Vorbestimmung geregelt und nicht beeinflussbar. Es gibt grosse flache, feste oder hängende Brüste.

Es kann sein, dass während der Entwicklung eine Brust etwas schneller wächst als die andere.

Körperhaare (Schamhaare, Achselhaare)

Wie viele Haare wie stark und wo wachsen, ist abhängig von:

genetischer Vorbestimmung, Lebensalter, Hormonaktivität.

Mädchen haben in der Regel weniger Körperhaare als Jungs.

Die Jungs-Seite

Der männliche Körper

In der Pubertät verändert sich dein Körper. Meist schießen Arme und Beine zuerst in die Länge, bevor die Schultern breiter und du insgesamt muskulöser wirst. **Die Hormone «spielen verrückt»!**

Stimmbruch

Die Stimme ändert sich während der Pubertät und wird tiefer.

Im Hals befindet sich der Kehlkopf, welcher eine wichtige Rolle beim Atmen, Schlucken und Sprechen spielt. In der Mitte des Kehlkopfes sind die Stimmbänder. Der Kehlkopf beginnt während der Pubertät zu wachsen, dies zeigt sich in einer grösseren werdenden Wölbung am Hals, dem sogenannten Adamsapfel. Die Stimmbänder wachsen nicht schön gleichmässig, darum klingen deine Töne auch etwas verzerrt. Häufig schwanken die Jungs zwischen der hohen Kinderstimme und der tiefen Männerstimme hin und her. Dagegen kannst du nichts tun. Es kann sein, dass dich deine Stimme einfach «im Stich» lässt. Viele Jungs husten oder räuspern sich jedes Mal, bevor sie etwas sagen wollen.

Doch auch das schützt nicht wirklich davor, dass im nächsten Moment doch wieder ein Piepston herauskommt und die anderen eventuell lachen könnten.

Weisst du, dass ...

... eine Samenzelle nur 0,05 Millimeter gross ist?

... ein Samenerguss 80–300 Millionen Spermien enthält?

... nur 3–5% des Samenergusses Spermien sind, der Rest aus Drüsensekret besteht?

... der Lusttropfen schon 10 Millionen Spermien enthalten und zur Befruchtung führen kann?

... überschüssiges Sperma im Körper abgebaut wird?

Körperhaare (Schamhaare, Achselhaare, Brusthaare, Bartwuchs)

Wie viele Haare wie stark und wo wachsen, ist abhängig von: genetischer Vorbestimmung, Lebensalter, Hormonaktivität. Jungs haben in der Regel mehr Körperhaare als Mädchen.

Hodensack

Liegt «ausserhalb», da es für die Produktion und die Erhaltung der Spermien ca. 2 bis 5° kühler sein muss als im Körperinnern. Zieht sich bei Kälte zusammen, wird bei Wärme etwas grösser. Enthält die beiden Hoden und Nebenhoden.

Launenhaftigkeit/ Stimmungsschwankungen

Vermehrte Hormonproduktion während der Pubertät kann bei Mädchen und Jungs zu gelegentlichen Stimmungsschwankungen und Launenhaftigkeit (oder schlechter Laune) führen.

Akne

Hormonbedingte Erkrankung, tritt deshalb oft in der Pubertät auf. Entsteht durch Entzündung kleiner Drüsen in der Haut, meistens im Gesicht. Jungs sind generell stärker betroffen als Mädchen.

Stimmbruch (tiefe Stimme)

Entwickelt sich meist im Alter von 14 oder 15 Jahren. Beim Stimmbruch wachsen die Stimmbänder im Kehlkopf und es kommt zu einer tiefen Stimme

Nächtlicher Samenerguss – «feuchter Traum»

Darunter versteht man einen Samenerguss, welcher ohne deine Mithilfe während des Schlafes passiert. Viele Jugendliche erleben diese Situation während der Pubertät. Ob du in der Nacht einen solchen «feuchten Traum» erlebt hast, merkst du erst, wenn du am morgen eingetrocknete Samenflecken in der Hose oder auf der Bettwäsche bemerkst. Wenn du eine Erektion während der Nacht hattest, musst du dich nicht schämen. Es ist etwas Natürliches und du darfst und sollst dies auch offen ansprechen.

Die morgendliche Erektion («Morgenlatte»)

Unter diesem Begriff versteht man eine morgendliche Steifheit des Penis. In der Umgangssprache nennt man es auch «Morgenlatte».

In der Nacht, wenn du träumst (es müssen gar keine sexuellen Träume sein), kann es passieren, dass dein Penis steif wird. Während einer Nacht kann dies mehrmals geschehen, du merkst es aber erst, wenn du am morgen aufwachst. Alle Männer (vom Säugling bis ins Erwachsenenalter) können solche Erektionen im Schlaf erleben. Im Normalfall findet bei einer «Morgenlatte» kein Samenerguss statt. Manchmal kann ein Samenerguss jedoch vorkommen, vor allem dann, wenn du schon längere Zeit keinen Geschlechtsverkehr hattest oder du dich nicht selbst befriedigt hast.

Penis (männliches Glied)

Es gibt keine normale Länge. Länge, Dicke, Form und Färbung sind bei jedem Knaben anders.



Das erste Mal verliebt

Kennst du das Gefühl von Schmetterlingen im Bauch und du denkst die ganze Zeit an deinen Schwarm? Aber da ist auch die Angst, dass du abgelehnt werden könntest, dass dein Traum sich nicht erfüllt.

*Verliebt sein ist toll –
und verliebt sein
ist anstrengend!*

Du bist nervös, wenn du *sie* siehst. Du machst Sprüche – oder es verschlägt dir gar die Sprache. Du fühlst dich unsicher, wenn *sie* in deiner Nähe ist.
«Soll ich sie ansprechen? Was sage ich zu ihr? Vielleicht findet sie mich doof, vielleicht hat sie schon einen Freund?»

Du schaust immer wieder zu *ihm* hin. Du fängst an, mit der Kollegin zu kichern, wenn *er* da ist, du hoffst, dass *er* aufmerksam wird auf dich!
«Wow, sieht der cool aus! Findet er mich wohl hübsch? Mag er meinen Style? Mist, ausgerechnet jetzt hab ich wieder einen Pickel!»



*Weisst du,
dass ...*

... dein Gegenüber vermutlich die gleichen Ängste hat wie du?

Wie kann ich sie/ihn für mich gewinnen?

- Finde heraus, ob ihr gemeinsame Hobbys habt
- Lächle und halte Blickkontakt
- Plane ein Grillfest und lade sie/ihn ein
- Frage sie/ihn nach dem Musikgeschmack oder ihrem/seinem Lieblingsfilm

Kaum jemand, den du freundlich ansprichst, wird sagen: «Hau ab, du Idiot!».

Und wenn es trotzdem nicht klappt ...

Liebeskummer erlebt jede/jeder einmal, und wenn du gerade drinsteckst, fühlt es sich wirklich schwer an und du leidest. Aber sicher hast du gute Freundinnen/ Freunde, mit denen du auch darüber reden kannst und die dir aus dieser Krise heraushelfen können. Irgendwann verliebst du dich neu und irgendwann fliegen auch in deinem Bauch wieder Schmetterlinge!

Homosexualität

Vielleicht fliegen bei dir die Schmetterlinge, wenn du eine Person deines eigenen Geschlechts triffst. Auch das ist normal! Es gibt Frauen, die verlieben sich in Frauen, und es gibt Männer, die sich nur durch Männer angezogen fühlen. Homosexualität ist eine Entwicklung, die wir nicht beeinflussen können. Homosexuelle sind weder krank noch abnorm, man kann sie nicht «umpolen». Es ist für die Betroffenen in unserer Gesellschaft noch nicht so einfach, zu ihrer Neigung zu stehen.

Ein Foto mit Folgen



Chris

ist 15 und geht zusammen mit Leo in die Parallelklasse von Nina und Jenny. In letzter Zeit denkt er öfters an Jenny, er ist etwas unsicher, was er nun tun soll.

Josh

ist eine Klasse über den anderen und feiert bald seinen 16. Geburtstag. Er wirkt cool und erfahren.

Leo

ist 15 und Ninas Boyfriend. Er ist absoluter Medienjunkie und liebt sein iPhone.

Nina

ist 15 und seit 3 Monaten mit Leo zusammen. Sie geht gerne mit ihren Freundinnen Jenny und Mia aus und steht auf alles, was mit Fashion zu tun hat.

Mia

ist 16 und geht seit einem Jahr in Ninas Klasse. Sie ist sehr eigenwillig und selbstständig und träumt von einem Leben am Meer.

Jenny

ist 15 und Ninas beste Freundin. Sie steht heimlich auf Chris.

Nina und Leo liegen in Ninas Bett und schauen eine DVD. Leo lässt langsam seine Hand unter Ninas Shirt gleiten.



Heute wirds passieren.

Mann, Leo, lass das! Du weißt genau, dass ich das noch nicht will.

Ich bin aber nicht alle anderen, und der einzige, der hier peinlich ist, bist du. Hau ab!



Ach, komm schon, alle anderen habens schon mal getan. Es ist mir langsam peinlich, zu sagen, dass wirs nicht tun.



Nina chattet mit ihrer Freundin Jenny. Gemeinsam diskutieren sie den Vorfall.

Chat

Nina: Bin ich wirklich die einzige, die noch keinen Sex will?

Jenny: Pff, also ich kenne keine in unserer Klasse, die es schon mal gemacht hat.

Nina: Wenn er mich wirklich lieben würde, würde er warten!

Jenny: Tut mir leid für dich, aber lass ihn sausen!

Jenny verabredet sich mit Nina für Joshs Party am nächsten Wochenende. Ihr Schwarm Chris wird auch da sein.

Chat

Jenny: Du kommst doch trotzdem an Joshs Party, obwohl Leo auch da ist, oder?

Nina: Ja klar, die Fete lass ich mir doch nicht entgehen. Hab extra ein neues Oberteil gekauft. Ich hoffe einfach, Leo lässt mich in Ruhe und macht keinen Stress.

Jenny: Cool, ich freu mich mega. Chris kommt auch. Dann komm ich endlich näher an ihn ran!



Als Nina und Jenny an Joshs Party auftauchen, ist diese schon voll im Gange. Nina ignoriert Leos Blicke und flirtet mit Josh und versucht, dabei cool zu wirken.



Hey, Nina, cool, dass du da bist! Scharfes Oberteil! Möchtest du auch ein Smirnoff, hab extra Alkohol eingekauft, damit 'n bisschen Action stattfindet.

Wow, super! Klar nehm ich eins. Lass uns tanzen!



Nina tanzt ausgelassen zum Sound des DJs. Dabei flirtet sie ständig mit Josh. Sie bemerkt nicht, wie Leo sie heimlich fotografiert.

Wer zuletzt lacht, lacht am besten!

Leo stellt das Foto sofort auf Facebook und verlinkt Nina. Auf dem Foto sieht man, wie Nina mit ihrer Smirnoff-Flasche herumtanzt ...



Die Party geht weiter. Chris flirtet heftig mit Mia, Jenny kocht vor Eifersucht. Nina bekommt nichts mit, sie hat nur Augen für Josh.

Ey, was soll das! Mia weiss genau, dass ich auf Chris stehe!



Plötzlich bricht Josh zusammen! Chris holt Wasser und bringt ihn nach Hause. Die Party hat ihren Tiefpunkt erreicht.



Am nächsten morgen checkt Nina ihr Profil auf Facebook. Es erwartet sie eine böse Überraschung ...



Nina ruft sofort ihre beste Freundin Jenny an.

Als Jenny bei Nina eintrifft, hat das Bild schon mehrere blöde Kommentare. Doch das ist nicht das einzige, was Nina stresst ... ihre Eltern sind auch auf Facebook ...

In diesem Moment erhält Jenny eine SMS von Chris ...



Uff, ganz schön mies von ihm! Aber ich bin auch immer noch gestresst. Warum hat Chris gestern nur Augen für Mia gehabt. Was will der von der?!

Leo ist echt so ein Arsch! Wenn das meine Eltern mitbekommen, bin ich für eine Weile partyfreie Zone.



Sie sagt sofort zu und verspricht Nina, mit Chris über Leos Foto zu sprechen.

Jenny spricht Chris auf Mia an ... Chris gesteht Jenny, dass er sie nur eifersüchtig machen wollte an der Party.



Hey Jenny, na, wie gehts?

Naja, geht so. Bist du nun mit Mia zusammen?

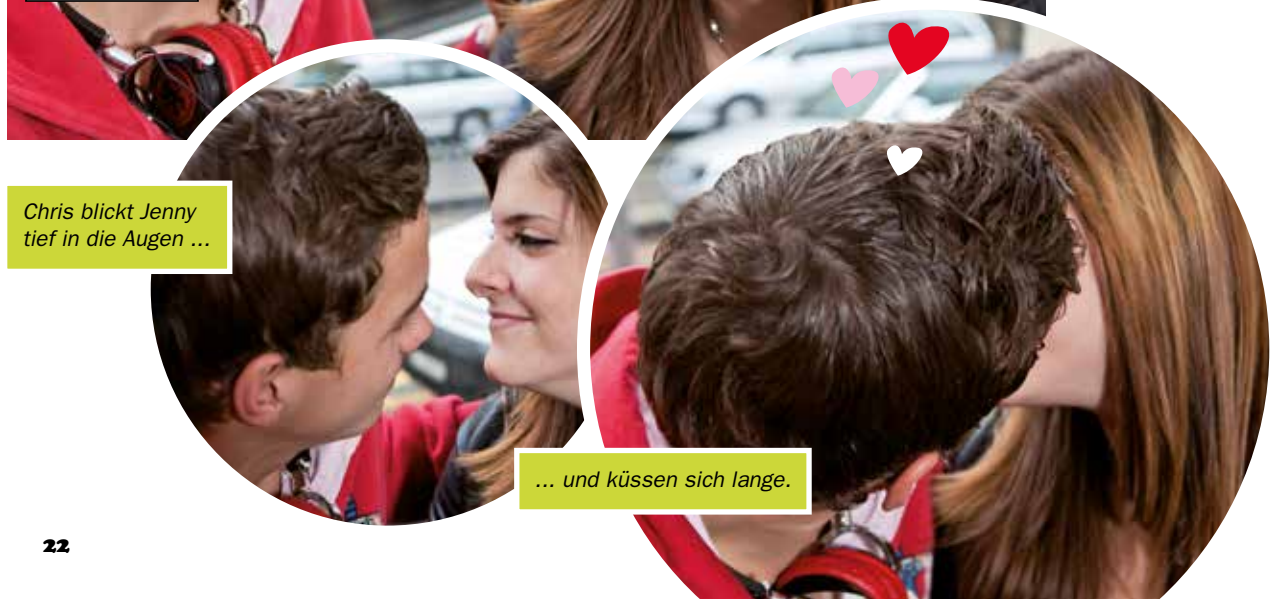
No! Wie kommst du denn darauf?



Sah ganz danach aus gestern ...

Um ehrlich zu sein, ich wollte dich nur eifersüchtig machen ...

Chris blickt Jenny tief in die Augen ...



... und küssen sich lange.

Jenny erzählt Chris von dem Foto auf Facebook. Chris ruft sofort seinen Kumpel Leo an.



Hi, Leo, sag mal, das Foto, das ist sowas von daneben! Was geht ab mit dir?

Schon klar, aber noch lange kein Grund, sie öffentlich fertig zu machen. Ich glaube, du schuldest ihr eine fette Entschuldigung.

Josh taucht im Café auf. Er sieht ziemlich übel aus und er hat sich die ganze Nacht durch übergeben.



I know, schon krass, ich habs bereits wieder gelöscht. Aber Nina war auch ganz schön daneben gestern!

Die ganze Clique sitzt zusammen im Café. Leo entschuldigt sich bei Nina, und Mia erzählt, sie werde einen Auslandsaufenthalt in Amerika antreten.



Hey, Nina, tut mir echt leid ... Ich hoffe, du hast keinen Stress bekommen.

Zum Glück gibts Facebook und Skype. So können wir in Verbindung bleiben. Vor allem auch du, Josh, wirst ja jetzt ne Weile nur noch in der virtuellen Welt feiern!

Hey, Leute, ich verschwinde übrigens für ein Jahr nach Kalifornien!

War echt ne miese Nummer von dir, aber ausser ein paar doofen Kommentaren ist nix passiert.

ENDE

Küssen

– deinen 1. Kuss vergisst du nie

Richtigküssen oder Falschküssen gibt es nicht!

Jeder mag es anders, findet zusammen heraus, wie es euch am besten gefällt!

Dies gilt übrigens nicht nur beim Küssen, sondern generell in der Liebe: Achte auf Reaktionen deines Gegenübers und tue nichts, was der andere nicht will! Dein erster Kuss ist vielleicht sehr vorsichtig, fein auf die Wange, und wenn du merkst, dass deine Freundin oder dein Freund das mag, dann kannst du dich trauen, ihr/ihm einen zärtlichen Kuss auf die geschlossenen Lippen zu geben. Ob du dabei die Augen zumachst oder nicht, bleibt dir und deinem Gefühl überlassen. Manchmal kann schlechter Atem oder Zigarettegeschmack das Schöne am Küssen stören; wichtig ist dann, dass du das deinem Gegenüber sagst.

Ob dein Kuss willkommen ist und deine Freundin oder dein Freund diese Liebkosung erwidert oder nicht, spürst du sehr schnell. Wenn ihr beide es möchtet, kann auch ein Zungenkuss ein Zeichen eurer Liebe werden.

Weisst du, dass ...

... Küssen glücklich macht? Endorphine (Glückshormone) werden frei.

Zungenkuss

Bei diesem Kuss öffnest du auch die Lippen etwas und tastest dich vorsichtig mit der Zunge vor, du küsst zuerst zärtlich die Lippen, fährst über die Zähne und kannst dann die Zunge deiner Partnerin, deines Partners berühren, lecken, liebkosn. Achte dabei immer wieder auf die Reaktionen deines Partners und ob es ihr/ihm immer noch wohl ist dabei.

Du wirst sicher ganz von alleine herausfinden, was dir und auch was deiner Liebsten, deinem Liebsten gut gefällt

Klar küssen wir auch unsere Eltern, Bekannte und Kollegen, aber dann auf die Wange und kaum als Zungenkuss.

Selbst- befriedigung

(Sex mit sich
alleine machen)

... viele sagen dazu auch:
sich selbst befriedigen,
onanieren, masturbieren,
wichsen, es mit sich
selbst machen.

Weisst du,
dass ...

- ... sich selbst befriedigen
das Normalste auf der
Welt ist und sicher nicht
krank macht?
- ... fast alle dies
irgendwann einmal
machen?

Bei den Jungs

Jungs berühren ihre äusseren
Geschlechtsorgane (Penis, Hoden)
mit der Hand, den Händen oder einem
Gegenstand. Oft umgreifen sie dazu mit
einer Handfläche den ganzen Penis und
bewegen diesen dann rhythmisch in schnellem
oder langsamem Tempo rauf und runter und
erleben so dieses lustvolle und befreiende
Gefühl. Der Penis wird dabei hart, steif
und feucht. Beim Höhepunkt wird dabei
die Samenflüssigkeit mehrmals
hintereinander aus dem Penis
gespritzt.

Wie befriedige ich mich selbst?

Schon als kleines Kind finden viele un-
bewusst heraus, dass es ein besonders
schönes Gefühl ist, sich selbst an den
Geschlechtsorganen zu berühren.
Es gibt jedoch keine Bedienungsanleitung
für die Selbstbefriedigung. Finde heraus,
wie es dir am meisten Spass macht!

Der Orgasmus

Um die Lust noch intensiver zu erleben,
kannst du, wenn du magst, zusätzlich an-
dere Stellen am Körper berühren, streicheln
oder anfassen. Zum Beispiel das Innere der
Scheide, den Hodensack, die Brustwarzen,
die Innenseite der Oberschenkel, den Anus,
die Achselhöhlen oder jede andere Stelle am
Körper.

Wenn die Lust so stark wird, dass der Hö-
hepunkt (Orgasmus) kurz bevorsteht, kannst
du das Tempo und die Stärke deiner Bewe-
gungen und Berührungen verringern, um das
intensive Gefühl länger zu halten. Irgend-
wann wird der Wunsch nach dem «Befreien»
so gross, dass du dich gehen lässt und den
Orgasmus mit einem sehr schönen und be-
friedigenden Lustgefühl erlebst. Mädchen
und Jungs spüren dabei ein wohltuendes
warmes Gefühl im Bauch.

Bei den Mädchen

Mädchen reiben oft in kreisfö-
rigen oder anderen gleichmässigen
Bewegungen ihre äusseren Geschlechts-
organe (Klitoris, Schamlippen). Dies kann
mit einem oder mehreren Fingern, einer
Hand oder beiden Händen oder einem
Gegenstand sein, sodass ein sehr schönes
und intensives Gefühl der Lust entsteht.
Während dieser Liebkosungen werden
die Geschlechtsorgane sehr
feucht, warm und schwellen
ein wenig an.



Sex haben

Dein 1. Mal

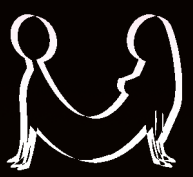
Wann du den ersten Geschlechtsverkehr hast, ist eine sehr persönliche Entscheidung, und es ist einzig und allein deine Entscheidung! **Es ist dein gutes Recht, dich erst dann darauf einzulassen, wenn du wirklich sicher bist, dass du es auch willst.** Falls andere in deinem Freundeskreis mit ihren Erfahrungen angeben, musst du nicht allem Glauben schenken, denn wenn es um Sex geht, wird gerne viel übertrieben. Das erste Mal ist meist mit sehr grossen Erwartungen (oder auch Ängsten!) verbunden, deshalb höre auf dich und warte gemeinsam mit deiner Freundin, deinem Freund auf den richtigen Moment.

«Glaube nicht alles, denn wenn es um Sex geht, wird sehr viel gelogen und dazugedichtet.»

Sex, wie geht das eigentlich?
Meist beginnt es mit Zärtlichkeiten wie Streicheln und Küssen. Diese Zärtlichkeiten erregen beide Liebenden und sie möchten immer mehr vom Partner spüren und ihm noch näher sein.
Beim Jungen wird jetzt das Glied gross und steif, beim Mädchen wird die Scheide feucht, der Kitzler schwillt an und die Brustwarzen werden hart.
Beim Geschlechtsverkehr führt der Junge seinen Penis in die Scheide des Mädchens ein. Beide bewegen sich so, wie es ihnen am besten gefällt, und so, dass durch die Reibung aneinander ein tolles Gefühl entsteht. Vielleicht erreichen beide zusammen den Punkt, wo sie das Gefühl haben, es fast nicht mehr auszuhalten, die Reizungen so stark werden, dass es sich anfühlt wie eine «Explosion». Das nennt man den Höhepunkt oder den Orgasmus.
Diesen Punkt können beide gleichzeitig erreichen, es ist aber auch häufig so, dass einer von beiden zuerst diesen Punkt erreicht und der andere länger braucht oder diesmal gar nicht zu seinem Orgasmus kommt. Das Paar kann sich auch noch nach dem Geschlechtsverkehr durch Streicheln oder Lecken zu einem oder einem weiteren Höhepunkt bringen.

Weisst du, dass ...

... du schon beim ersten Sex schwanger werden kannst?



«Jeder Mensch ist anders: Was der eine gerne hat, muss dem anderen nicht auch gefallen.»

«Sex braucht sehr viel Vertrauen zum Gegenüber – lass dich nicht überreden zu irgendetwas, das du nicht magst, und lass dich nicht unter Druck setzen!»

Weisst du, dass ...

... etwa 10% aller Menschen homosexuell sind?

Verhütungsmittel Kondom & Co.

Wenn zwei Menschen sich gern haben, zärtlich sind und sich küssen und streicheln, so entsteht irgendwann auch der Wunsch nach mehr. Miteinander intim werden – miteinander schlafen.

Vor diesem wichtigen Moment musst du dich informieren über Verhütung und dies zusammen mit deiner Freundin, deinem Freund besprechen.

Verhütung bedeutet zum einen, nicht schwanger zu werden, zum anderen aber auch, sich vor Krankheiten wie Aids, Tripper oder Pilzinfektionen zu schützen. Das Kondom bietet euch diesen doppelten Schutz.

Es gibt auch ein Kondom für die Frau, man nennt es Femidom. Das ist in der Anwendung aber schwieriger als das Kondom für den Mann und darum eher nicht zu empfehlen.

Zur Verhütung einer Schwangerschaft stehen viele verschiedene Mittel zur Verfügung. Man teilt sie ein in

A. Verhütungsmittel, die Hormone enthalten.

Dazu gehören die Pille, der Verhütungsring, das Verhütungspflaster, das Verhütungsstäbchen und die Hormonspirale. Dies sind alles Verhütungsmittel nur für die Frau.

Alle Verhütungsmittel mit Hormonen sind rezeptpflichtig.

B. Hormonfreie Verhütungsmittel.

Da ist das Kondom. Dieses ist das einzige Verhütungsmittel, das der Mann anwendet.

Für Frauen gibt es ausserdem auch noch hormonfreie Spiralen, Schaumzäpfchen oder das Diaphragma.

Die Pille

Wie wirkt sie?

Die Pille enthält Hormone, welche verhindern, dass sich ein befruchtetes Ei in der Gebärmutter einnistet. Die meisten Pillen verhindern sogar den Eisprung.

Wie wird sie verwendet?

Die meisten Pillen werden 3 Wochen lang jeden Tag eingenommen, dann 1 Woche Pause und dann beginnst du wieder mit einer neuen Packung. Während der 1-wöchigen Hormonpause kommt die monatliche Regelblutung.

Das Kondom

Wie wirkt es?

Keine Hormone, nur Auf-fangen des Spermas. Schützt vor Schwangerschaft und ansteckenden Krankheiten.

Das Verhütungspflaster

Wie wirkt es?

Hormone, wie in der Pille. Sie werden aber durch die Haut aufgenommen.

Wie wird es verwendet?

Ein Pflaster, welches Hormone enthält und diese durch die Haut abgibt ins Blut. Das Pflaster wird am Oberarm, am Oberschenkel oder auch am Bauch aufgeklebt. 3 Wochen lang trägst du jede Woche ein neues Pflaster, dann (in der 4. Woche, ohne Pflaster) setzt die Regelblutung ein.

Verhütungsring

Wie wirkt er?

Hormone, wie in der Pille. Werden hier durch die Schleimhaut der Scheide aufgenommen.

Wie wird er verwendet?

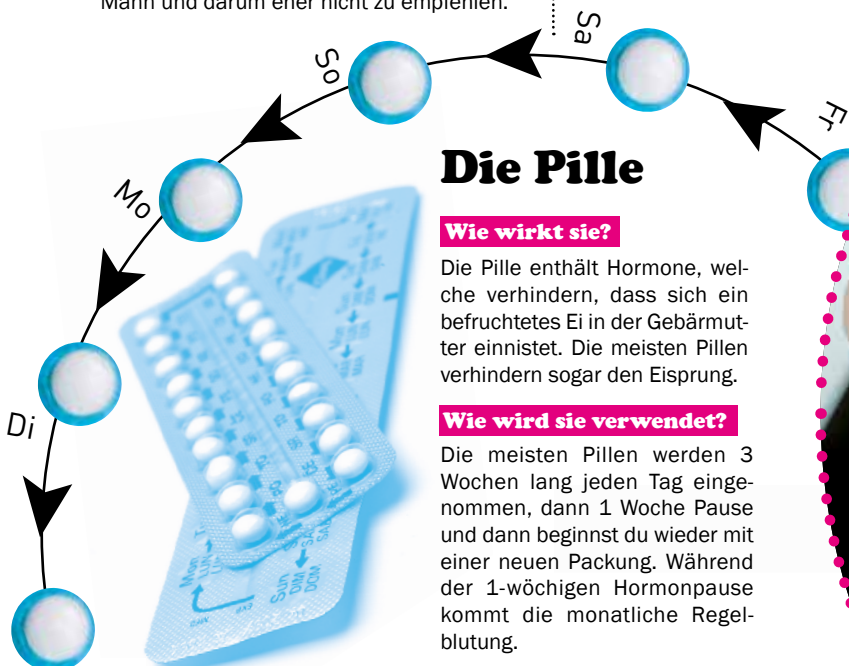
Die Hormone befinden sich in einem biegbaren Ring und werden durch die Scheidenwand ins Blut aufgenommen. Diesen Ring kann die Frau selber, ähnlich einem Tampon, in die Scheide einführen. Er bleibt 3 Wochen dort und gibt die Hormone gleichmässig ab und wird dann nach einer Woche Pause durch einen neuen Ring ersetzt. In dieser ringfreien Woche erfolgt die Menstruation.

Das Kondom ist das wichtigste Verhütungsmittel!

Das Kondom ist das wichtigste Verhütungsmittel!
Es schützt vor Schwangerschaft und ansteckenden Krankheiten, die beim Geschlechtsverkehr übertragen werden.

Wichtig ist die richtige Anwendung! Kondome platzen kaum beim Sex, meist werden sie aber unbemerkt beim Öffnen der Packung oder beim Abrollen durch scharfe Fingernägel beschädigt. Es lohnt sich für alle – Jungs und Mädchen – das einmal alleine zu Hause zu üben, damit sich beide sicher sind, wie das Kondom richtig sitzt.

Die richtige Grösse des Kondoms ist wichtig für die Sicherheit beim Sex. Deshalb sollten sich die jungen Männer vorher überlegen, ob ein normales Kondom für sie passt oder eher eine Grösse S oder XL. Für den Genuss beim Sex spielt die Grösse des Penis (und die Kondomgrösse) keine Rolle – aber für die Sicherheit!



sexuell übertragbare Krankheiten/ Impfungen

Impfungen sind das wirksamste Mittel, um dich gegen verschiedene schwere Krankheiten und deren mögliche Folgen zu schützen. Manche Impfungen musst du wiederholen oder in bestimmten Abständen auffrischen lassen, damit der Schutz erhalten bleibt.

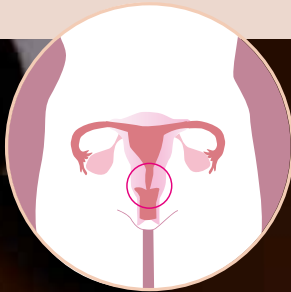
HPV (Humane Papillomaviren)

Papillomviren sind die Auslöser von Genitalwarzen und Krebs im Genitalbereich.

Das Ansteckungsrisiko (übrigens gilt das für alle sexuell übertragbaren Krankheiten) ist grösser, wenn du Sex mit vielen verschiedenen Partnern hast. Da dies vor allem in jungen Jahren der Fall ist, ist das Risiko einer Ansteckung im Alter zwischen 16 und 25 Jahren am höchsten.

Eine Infektion mit HPV-Viren kann zu einer Veränderung der Schleimhäute führen, die sich im schlimmsten Fall zu einer Krebserkrankung (Gebärmutter-, Penis- oder Analkrebs) entwickeln kann.

Bei der Frauenärztin/ dem Frauenarzt wird regelmässig ein Test (ein Abstrich) durchgeführt, um Krebs möglichst frühzeitig zu erkennen.



Empfohlene Impfungen für 11–15-jährige Jugendliche

- **Hepatitis B (Gelbsucht):** 2–3 Dosen, je nach Alter
- **HPV (Papillomaviren):** 2–3 Dosen, je nach Alter

Hepatitis B (Gelbsucht oder Leberentzündung)

Die Hepatitis B wird durch Blut und Körperflüssigkeiten, zum Beispiel beim Geschlechtsverkehr, übertragen und ist hoch ansteckend. Das Hepatitis-B-Virus führt zu einer Leberentzündung. Manchmal verfärben sich Haut und Augen gelb (darum nennt man die Krankheit auch Gelbsucht) und der Urin wird dunkel.

Die Infektion verläuft häufig unbemerkt oder macht sich nur durch nicht sehr typische Krankheitszeichen wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Müdigkeit bemerkbar. Die Mehrzahl der angesteckten Personen erholt sich ohne Folgen.

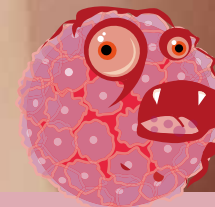
Viele wissen daher auch gar nicht, dass sie sich mit dem Hepatitisvirus angesteckt haben und selbst ansteckend sind.

Bei etwa 5–10% der Infizierten wird die Leberentzündung chronisch.

Diese Personen können nach Jahren an einer Leberschrumpfung (Zirrhose) oder an einem Leberkrebs erkranken.



Gegen HIV (Aids) gibt es keine Impfung!



Sexuell übertragbare Krankheiten (Geschlechtskrankheiten) sind ansteckende Infektionskrankheiten. Sie werden durch Bakterien, Viren, Pilze oder Tiere (Parasiten) ausgelöst, die beim Sexualkontakt weitergegeben werden. Ausser Hepatitis B (und C) und HIV sind die sexuell übertragbaren Krankheiten heilbar und verlaufen eher harmlos, wenn sie rechtzeitig mit Medikamenten behandelt werden. Werden sie jedoch verschleppt, können sie auch zu schweren Entzündungen, Unfruchtbarkeit oder einem erhöhten Krebsrisiko führen.

Vor einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten kannst du dich nur mit einem Kondom oder einem Femidom schützen!

Die wichtigsten Symptome von Geschlechtskrankheiten

- Brennen beim Wasserlassen
- Ungewöhnliche Rötung und Jucken der Geschlechtsteile
- Veränderter, auffälliger Ausfluss aus der Scheide oder dem Penis
- Schmerzen im Genitalbereich oder im Unterbauch
- Entzündete Stellen, Schuppen, Pickel, Warzen, Knötchen, Geschwüre im Genitalbereich (Penis, Scheide, After)

Bei Verdacht auf eine Geschlechtskrankheit gleich zum Arzt/Frauenarzt gehen!

HIV/Aids

Das Virus, das die Krankheit Aids auslöst, heisst HIV (Human Immunodeficiency Virus, «menschliches Immunschwächevirus»).

In unserem Körper ist das Immunsystem (Abwehrsystem) dafür verantwortlich, dass Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze zerstört werden. Dieses Abwehrsystem wird durch HIV nach und nach geschwächt und zerstört.

So werden Krankheiten, die heilbar wären, für die betroffenen Menschen lebensbedrohend.

Treten bei Menschen, die das HIV in sich tragen (man nennt sie auch HIV-positiv), solche Krankheiten auf, spricht man von Aids (Acquired Immune Deficiency Syndrome, erworbene Schwächung des Immunsystems).

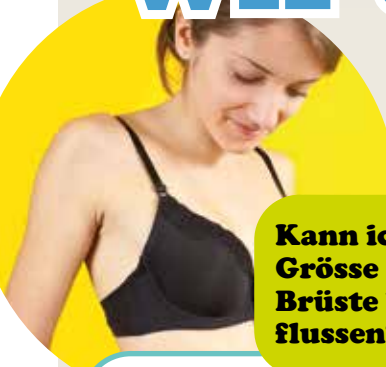
Aids ist bis heute nicht heilbar. Neue Medikamente können jedoch den Krankheitsverlauf verzögern.

Merke

- **Ansteckung mit dem HI-Virus = HIV-positiv**
- **Ausbruch der Krankheit = aidskrank**

Ohaa

Du fragst, wir antworten ...



Kann ich die Grösse meiner Brüste beeinflussen?

Nein. Die Entwicklung der Brüste und die Form ist durch die Gene in deinem Körper vorbestimmt und nicht beeinflussbar. Es gibt kleine, grosse, spitzige, feste oder hängende. Es kann auch sein, dass eine Brust schneller wächst und grösser ist als die andere.

Welche Länge des Penis ist normal?

Es gibt keine genormte Penisgrösse. Länge, Dicke, Form und Färbung sind bei jedem Mann anders und lassen sich nicht beeinflussen. Für den Spass und das Gefühl beim Sex spielt die Grösse weder für die Frau noch für den Mann eine grosse Rolle.

Macht der Tampon das Jungfernhäutchen kaputt?

Meist passiert nichts, wenn der Tampon klein ist und vorsichtig eingeführt wird. Wenn es für dich aber wichtig ist, dass dein Jungfernhäutchen nicht verletzt wird, ist es sicherer, auf Tampons zu verzichten.



Viele in der Klasse rasieren die Beine, Achseln und den Intimbereich. Muss ich das auch?

Zunehmend gilt der «haarlose» Körper als schön. Gerade bei jüngeren Frauen und Männern ist deshalb Rasieren stark verbreitet oder wird gar als selbstverständlich angesehen. Du musst das aber überhaupt nicht, wenn du das nicht willst!



Was bedeutet eigentlich vaginal, anal und oral beim Sex?

Vaginal bedeutet, dass der Penis in die Scheide (Vagina) gelangt beim Sex. Analsex ist Verkehr im Darmausgang (Anus) und Oralsex ist, wenn du den Penis in den Mund nimmst oder mit der Zunge die Scheide liebkost.



Manchmal fühle ich mich plötzlich schlecht, finde mich hässlich. Einen Moment später bin ich dann wieder total fröhlich ...

Die Umstellungen in deinem Körper betreffen auch deine «Seele», sie lernt, Gefühle zu erleben und damit umzugehen.

Es ist wichtig zu wissen, dass du damit nicht alleine bist. Rede mit deiner/deinem besten Freundin/Freund oder deinen Eltern darüber.

Stimmt es, dass ich einen Intimspray brauche, weil die Intimregion sonst unangenehm riechen könnte?

Nein, aber wie dein ganzer Körper braucht deine Intimzone auch Reinigung und Pflege. Dies am besten mit milden Seifenprodukten.

Wenn die Intimregion trotz Hygiene unangenehm riecht, solltest du zum Arzt gehen.

Darf ich mit 14 schon Sex haben? Mein Freund ist schon 18 und weiss, wie das geht.

Nein. Du bist noch unter 16, also im Schutzalter. Im Schutzalter darf der Altersunterschied nicht grösser sein als 3 Jahre! Dein Freund ist 4 Jahre älter, er würde sich beim Geschlechtsverkehr mit dir strafbar machen.

Wann muss ich das erste Mal zur Frauenärztin? Was macht sie dann?



Wenn es dir gut geht, du keine Probleme mit deiner Periode hast, musst du nicht zur Ärztin. Hast du starke Schmerzen oder deine Menstruation kommt nicht, obwohl du schon 16 bist, ist es gut, zur Ärztin zu gehen. Beim ersten Besuch wirst du meist nicht untersucht. Die Ärztin stellt Fragen zu deiner Entwicklung, deiner Menstruation und ob du schon einen Freund hast. Es ist eine gute Gelegenheit, dass du dir alles erklären und zeigen lässt, damit du keine Angst mehr hast.

Am Morgen beim Aufwachen ist mein Penis oft steif oder meine Hose ist feucht. Wieso?

Die Morgenerektion oder «Morgenlatte» kommt bei jedem Knaben vor. Es ist auch möglich, in der Nacht unbemerkt einen Samenerguss zu haben. Dies alles sind Zeichen einer normalen und gesunden Entwicklung.



16



Links

www.infoclick.ch
www.tschau.ch

Besuche uns auf:
www.gesundheit.bs.ch



Adressen

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

Malzgasse 30
CH-4001 Basel
Tel. +41 61 267 90 00
E-Mail: schularzt@bs.ch